



Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas

Nombre del trabajo: Herbario

Materia: Nutrición Y Medicina Alternativa

Grado: 5

Grupo: NUTRICION

PLANTAS MEDICINALES

Herbario.



HIERBABUENA



Mentha Spicata

Descripción

La hierbabuena o menta verde es una hierba perenne de aroma fresco e intenso, perteneciente a la familia de las Lamiaceae. Su nombre botánico es *Mentha spicata*, haciendo referencia a la forma de sus hojas (en latín *spica* corresponde a lanza) o al término espigado, aludiendo a la fisonomía de sus flores.



Forma de uso

La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas. De esta forma se ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de la bilis, además alivia los mareos y dolores.



Parte usada de la planta

Se utilizan las hojas y tallos.



Principio activo

El principio activo fundamental de la planta es un aceite esencial que contiene mentol (50-86 %), mentona, felandreno y limoneno.



Propiedades curativas

Prevención de diabetes la regulación de los lípidos que circulan por el torrente sanguíneo. Actividad de antioxidante. permite a su vez prevenir procesos de inflamación. Efectos antiespasmódicos y analgésicos. permite amortiguar sensaciones dolorosas.



Historia

Esta especie es utilizada desde tiempos muy antiguos y se reporta su uso para casi todo el país. Principalmente es empleada para desórdenes digestivos como acidez y dolor estomacal, diarrea, bilis, gastritis. En México habita en climas cálido, semicálido, seco, templado y frío. Crece cultivada en casas habitación y está asociada a diferentes tipos de vegetación perturbada.



Función

Es rica en vitamina A y C, minerales como hierro, calcio, fósforo y potasio, además de propiedades antioxidantes y estimuladores del sistema inmune.



Taxonomía

Reino: Plantae. Filum: Mentheae. Clase: Magnoliopsida. Familia: Lamiaceae. Orden: Lamiales. Genero: Mentha. Especie: M. Spicata. Raza: Magnoliophyta



Habitat

El hábitat de la hierbabuena se encuentra por casi todos los puntos del mundo gracias a la facilidad de adaptación al medio que sostiene desde un principio



Origen

Es importante saber que el origen real de esta planta medicinal se encuentra en la Rusia asiática así como también en el sur de Europa.



Distribución geográfica

Es endémica de América del Norte, donde crece desde California hasta Alaska, y en Puerto Rico. Aunque recibió su nombre probablemente por la similitud de su aroma al de la hierbabuena europea (*Mentha spicata*)



AJO

Allium Sativum



Descripción

El ajo es un bulbo subterráneo que se compone de una decena de bulbillos o dientes envueltos en una membrana blanca y sedosa. El tallo tiene una longitud de 20-40 cm. Su raíz se compone de 6-12 bulbillos, conocidos tradicionalmente como dientes de ajo, unidos por la base formando un cuerpo con forma redondeada llamada 'cabeza de ajos'



Forma de uso

Tiene propiedades antisépticas, fungicidas, bactericidas y depurativas, debido a que contiene un compuesto llamado alicina. Este es el que actúa contra miles de virus y bacterias. Además, entre otras propiedades, es antioxidante, fortalece el sistema inmunitario y mejora nuestra salud cardiovascular.

Parte usada de la planta

se utiliza los bulbos



Principio activo

Enzimas: Alinasa, peroxidasas, mirosinasa, catalasa, superóxido dismutasas, arginasas, lipasas. Aceites esenciales: Compuestos sulfurados entre los que se encuentra la aliína; sustancias derivadas por acción enzimática a partir de la aliína: como disulfuro de alilpropilo, disulfuro de dialilo, trisulfuro de dialilo; otros derivados de aliína como ajoeno y vinilditieno

Propiedades curativas

Mejora la circulación de la sangre. El ajo es rico en vitamina B, un compuesto esencial que reduce los niveles de homocisteína. Bueno para el hígado. Bueno para resfriados y afecciones pulmonares. Reduce los niveles de colesterol. Cuida nuestro aparato digestivo.



Función

El ajo es sobre todo un excelente desintoxicante para nuestro organismo. Nos ayuda a depurar toxinas, a eliminar parásitos y a liberar del cuerpo metales pesados como el mercurio o restos de medicamentos que el hígado no puede procesar. El ajo es rico en vitaminas A, B y C, muy adecuadas para estimular las funciones hepáticas.

Taxonomía

Reino: Plantae. División: Magnoliophyta. Clase: Liliopsida. Orden: Asparagales. Familia: Amaryllidaceae. Subfamilia: Allioideae. Tribu: Allieae. Género: Allium. Especie: Allium sativum

Hábitat

El ajo se cultiva en el mundo entero y en las regiones de clima cálido o templado. Se utiliza sobre todo como condimento y como legumbre.

Origen

El ajo es cultivado desde tiempos inmemoriales por el hombre, y se cree que es originario del Suroeste de Siberia. Era muy apreciado por egipcios, griegos y romanos, que lo consideraban una excelente medicina. Actualmente se consume en todo el mundo, siendo cultivado sobre todo en Asia.

Distribución geográfica

Zona de la Mesa Central: Guerrero, Morelos, Hidalgo, Estado de México, Puebla, Tlaxcala. Zona Peninsular: Yucatán, Campeche y Quintana Roo.

Historia

El origen del cultivo del ajo por el hombre es muy antiguo, y no se sabe con seguridad de dónde procede. En la Edad Media el ajo fue considerado remedio y protección contra las pestes y epidemias. A partir del siglo XVII el ajo fue consumido sólo por las clases bajas, ya que la alta sociedad lo rechazaba por su olor.



PALO MULATO

Bursera Simaruba

Descripción

Es un árbol que puede medir entre 18 y 30 metros de altura, mientras que el diámetro del tronco puede tener en promedio 70 cm. Las hojas tienen longitud promedio de 22 cm de largo, y están constituidas por un rango de entre 7 y 13 folíolos. Cada folíolo a su vez puede tener una longitud promedio de 7.5 cm y un ancho promedio de 3 cm.



Forma de uso

Es un árbol que ha mostrado potencial uso desde el punto de vista etnobotánico. Se ha reportado que varios extractos de partes de este árbol rinden metabolitos con potencial anti-inflamatorio, antibiótico, expectorante, y analgésico, entre otros.



Parte usada de la planta

Se utiliza como maderable y para fabricar adhesivos, aromatizantes, artesanías, insecticidas, forrajes, producción de miel y medicamentos.



Principio activo

se pueden encontrar diferentes metabolitos con propiedades activas. Muchos de esos metabolitos derivan de triterpenos y han sido caracterizado por tener potencial antioxidante. Los más conocidos son lupeol, epilupeol, epiglutinol, α -amirina, y β -amirina. Además el flavonoide antioxidante luteolina ha sido también aislado de la resina del tallo del palo mulato.

Propiedades curativas

La cocción de la corteza se toma como agua de uso contra disentería, dolor de estómago, tos ferina o para acelerar la evolución del sarampión. Para este último, además, se recomienda en baños o frotaciones. Macerada con sal sirve como vomitivo. Otros componentes, sobre todo los que derivan de la fracción de lignina, han sido aislados de *B. simaruba*, y se han caracterizado por mostrar potencial antibiótico contra varias bacterias Gram positivas y Gram negativas.



Función

La resina es empleada para fabricar barnices y también se usa para favorecer las funciones gástricas y para combatir los resfriados. Auxiliar en el tratamiento de la: fiebre, heridas, disenteria, dolor de estómago, tos ferina, sarampión, diarrea, dolor de muelas, infección intestinal, padecimientos hepáticos, tos, enfermedades venéreas, mal de orín, para bajar de peso, hidropesía y con actividad diurética.

Taxonomía

Reino: Plantae. Subreino: Viridiplantae. Infra reino: Estreptofita.
Súper división: Embriofita. División: Traqueofita. Subdivisión:
Eufilofitina. Infra división: Lignofita. Clase: Espermatofita.
Subclase: Magnoliofita. Superorden: Rosanae. Orden: Sapindales.
Familia: Burseraceae. Tribu: Bursereae. Género: Bursera. Especie:
Bursera simaruba.



Hábitat

Bursera simaruba es un árbol que crece de manera silvestre desde el suroeste de Estados Unidos, en la cuenca de los ríos Colorado, Gila, y Álamo, hasta gran parte de América Latina. En México esta especie es muy común en localidades por debajo de los 1700 msnm, en los bosques tropicales, en matorrales xéricos, y en la cuenca del Pacífico. Además, el palo mulato se extiende por toda Centroamérica, colonizando los bosques tropicales.



Origen

Cuyos nombres comunes son carate, indio desnudo, jote, jiñocuabo, palo mulato, chaká, encuero o almácigo, es una especie de la familia Burseraceae, nativa de regiones tropicales de América desde el sudeste de EE. Nativo de México, aunque existen poblaciones en el sur de Florida, U.S.A., Centro América y en las partes norteñas de Colombia y Venezuela.



Distribución geográfica

El palo mulato (*Bursera simaruba*), también conocido como chacaj, carate, indio desnudo, jote, jiñocuabo, chaká, encuero o almácigo.



Historia

forma un complejo de especies, que incluyen los árboles tropicales con una historia taxonómica nudosa que resultó de la superposición de las distribuciones geográficas de sus especies. Actualmente se conocen 15 especies dentro del complejo de *Bursera simaruba*, que se incluyen por las combinaciones de caracteres evolutivamente lábiles, más que por una sinapomorfia.



Nanche

Byrsonima Crassifolia

Descripción

Arbol pequeño y torcido o arbusto perennifolio caducifolio en bosques secos, de 3 a 7 m hasta 15 m. Copa amplia y abierta o irregular. Hojas alargadas, decusadas, simples; láminas de 5 a 15 cm de largo por 2 a 7.5 de ancho. Tronco tortuoso. Ramas ascendentes y frecuentemente ramificado desde el suelo. En racimos o panículas estrechas terminales de 5 a 15 cm de largo, pubescentes; flores actinomorfas, de color amarillo-rojiz.



Los frutos, corteza y hojas han sido ampliamente estudiados debido a la presencia de diversos principios activos que le confieren propiedades medicinales. A la corteza de esta planta se le atribuyen propiedades medicinales como antibacteriana, antiinflamatoria, antifúngica, antiparasitaria, antitusiva, antitumoral, antipirética y astringente.

Forma de uso

Parte usada de la planta

Además de ser un fruto muy versátil, diversas fuentes aseguran que tanto el fruto, como las hojas, el tallo y la corteza tienen una gran variedad de beneficios nutricionales y curativos.



Principio activo

Es un alimento bajo en calorías, pero con alto contenido de tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico (B5), piridoxina (B6) y ácido fólico (B9). Por otra parte, la corteza contiene una resina o principio cristalino, taninos, albuminoides, ácido oxálico, glucósidos, flavonoides, saponinas, triterpenos, sesquiterpenlactonas, oxalato de calcio y celulosa.

Propiedades curativas

El nanche presenta un alto valor nutritivo debido a su alto contenido de elementos minerales, vitaminas, carbohidratos, fibras grasas y proteínas. En el plano medicinal, la corteza, hojas y frutos contienen metabolitos secundarios que le aportan propiedades para controlar diversas enfermedades infecciosas y degenerativas.



Función

Algunos **beneficios** que aporta el consumo de este **fruto** son los siguientes: Provee fibra y carbohidratos. Fortalece las defensas. La infusión de nanche mejora la digestión. El té de corteza como planta medicinal alivia los resfriados. Contiene vitaminas C, K y E.

Taxonomía

Reino: Plantae. Subreino: Tracheobionta. División: Magnoliophyta.
Clase: Magnoliopsida. Subclase: Rosidae. Orden: Malpighiales. Familia: Malpighiaceae. Género: Byrsonima.

Hábitat

La especie *Byrsonima crassifolia* es natural de Mesoamérica y se encuentra ampliamente distribuida en ambientes tropicales y subtropicales de México. Se desarrolla sobre suelos franco-arenosos o franco-arcillosos, profundos, fértiles.

Origen

Arbol originario de Mesoamérica. Se extiende desde el sur de México, hasta Perú, Bolivia, Paraguay, Brasil.

Distribución geográfica

Presenta amplia distribución en toda la zona tropical de México, desde el sur de Tamaulipas y este de San Luis Potosí hasta Yucatán y Quintana Roo en la vertiente del Golfo y de Sinaloa hasta Chiapas en el Pacífico. Muy popular en la Cuenca del Balsas. Altitud: 50 a 1,000 m.

Historia

Es originario de las regiones tropicales de América. Este árbol crece en México, principalmente en Sinaloa, Nayarit, Guerrero, Michoacán, Tabasco, Veracruz y Morelos. La parte que más se usa en la medicina popular es la corteza, ya que por sus propiedades astringentes se emplea el cocimiento.



BERRO

Nasturtium Officinale

Descripción

Es una planta perenne, acuática o semiacuática de entre 10 a 50 cm de altura que se agrupa en grandes colonias. Los tallos ascendentes son huecos y algo carnosos. Las hojas, de color verde oscuro, son glabras, bipinnadas y con limbo ancho. Las flores, pequeñas y blancas, se reúnen en ramilletes o panículas terminales.



Forma de uso

El berro es bueno porque también contiene una gran cantidad de minerales. Entre esto destaca el potasio, el yodo, el calcio, el zinc o el hierro, en este caso, protege nuestros huesos, mejora el crecimiento y también refuerza nuestro organismo porque lucha contra la anemia. Este alimento también es diurético.



Parte usada de la planta

Las hojas, de sabor amargo, también se utiliza el tallo.



Principio activo

Dosis significativas de algunos aminoácidos como ácido aspártico, alanina, fenilalanina, arginina, ácido glutamínico, glicina, histidina, leucina, isoleucina, metionina y tirosina, entre otros. Vitaminas A, C, B2 (riboflavina), B1 (tiamina), B3 (niacina), B6 (piridoxina), B9 (ácido fólico) y E. Sales minerales, en especial potasio, sodio, calcio, hierro, fósforo, manganeso, iodo y cinc. Glucosinolatos como el gluconasturtósido y la gluconasturina, entre otros. Principios amargos. Aceite esencial, como derivado de la citada gluconasturina. Flavonoides, carotenoides



propiedades curativas

El berro se utiliza para tratar la anemia y la debilidad. El berro como planta medicinal supone un apoyo natural de primer orden para plantar cara a la debilidad, la fatiga, la inapetencia y la anemia por falta de hierro.



Función

El berro es una fuente importante de vitaminas y sales minerales (ver recuadro nutricional), y se recomienda como reconstituyente natural en caso de debilidad, fatiga, falta de energía, en periodos de convalecencia, en el embarazo y durante la vejez



Taxonomía

Reino: Plantae. División: Magnoliophyta. Clase: Magnoliopsida.
Orden: Brassicales. Familia: Brassicaceae. Tribu: Cardamineae.
Género: Nasturtium



Origen

Comúnmente llamado berro de agua, mastuerzo de agua o agrón es una planta perenne común en arroyos, torrentes de aguas claras y pantanos, originaria de Europa y Asia Central. Se considera uno de los vegetales más antiguos consumidos por el ser humano.



Historia

Esta planta silvestre crece de manera abundante en la mayoría de los ríos y corrientes poco profundos de Europa y Asia. De estos continentes se fue extendiendo al resto y hoy en día se puede encontrar en Norteamérica y en el sur como en el Caribe. Desde el siglo XIX se comenzó a cultivar en las huertas y su consumo comenzó a incrementar.

Hábitat

El berro prospera en climas frescos pero es preferible un clima cálido. Es ideal plantarla en terrenos arcillosos y ricos en humus. Tiene baja tolerancia a la salinidad. Se obtienen de semilla.



Agregar texto

Distribución geográfica

Distribución secundaria Regiones templadas del mundo. **Distribución en México.** Baja California Norte, Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Colima, Distrito Federal, Durango, Guanajuato, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nuevo León, Oaxaca, Querétaro, Sonora, Tlaxcala, Veracruz (Villaseñor y Espinosa, 1998).





VALERIANA

Valeriana Officinalis

Descripción

La valeriana es una planta herbácea, vivaz, de tallo erguido, hueco, liso que alcanza 2m. de altura. Gracias a sus propiedades antiespasmódicas y carminativas, la valeriana puede emplearse también en los trastornos gastro intestinales de origen nervioso.



Forma de uso

La valeriana es definitivamente una planta maravillosa y es realmente increíble, demostrándote el impacto tan positivo que tiene sobre la salud, por lo que te enseñamos una receta con la que puedes aplicarla: Conseguir las bondades relajantes y sedantes de la valeriana es realmente fácil mediante un té, aunque prepararla lleva más tiempo que cualquier otra infusión. De raíz de valeriana triturada y seca en una taza. Luego agrega agua fría o tibia y dejar esta infusión reposar durante la noche.

Parte usada de la planta

Raíces con su rizoma (*radix valerianae*). valeriana no solo ayuda a relajarte, sino que es excelente para que concilies el sueño más rápido. Además, si se combina con otras hierbas es muy efectiva, puesto que ayuda a calmar la tos y tiene un efecto positivo en la salud cardiovascular.



Principio activo

La valeriana contiene un alto porcentaje de aceite esencial, especialmente acetato de bornilo, alcaloides, aminoácidos, ácidos grasos y ácidos fenólicos. Otros principios activos importantes son los compuestos valepotriatos, que reducen la actividad motora espontánea y la agresividad. Su efecto es similar al de un barbitúrico.



Propiedades curativas

La valeriana es definitivamente una de las hierbas medicinales más reconocida por sus efectos sedantes sobre el cuerpo. Sirve para tratar el insomnio, la ansiedad nerviosa y para ayudar a relajar a las personas que sufren de dolor en el cuerpo. La valeriana actúa como un agente sedante, relajando el sistema nervioso y el cerebro. Al contrario que sucede con otros tranquilizantes



Función

Tradicionalmente utilizada por su acción tranquilizante, relajante e inductora del sueño, es una planta que actúa como un agente sedante, relajando el sistema nervioso y el cerebro, por lo que se suele recomendar a personas con trastornos del sueño, o para aliviar el estrés.

Taxonomía

Reino: Plantae. División: Magnoliophyta. Clase: Magnoliopsida. Orden: Dipsacales. Familia: Caprifoliaceae. Subfamilia: Valerianoideae. Género: valeriana L.



Hábitat

Es una planta que prefiere los lugares húmedos, a la sombra en acantilados, o entre cantos rodados en los bosques montanos subalpinos de altitud.

Origen

La valeriana es una planta herbácea vivaz que mide de 1 a 1,5 metros de altura, originaria de Europa y Asia. Se encuentra en lugares sombreados y húmedos. Las flores, de color blanco o rosa, dan lugar a un fruto, un aquenio coronado por filamentos plumosos.



Distribución geográfica

La *Valeriana officinalis* prefiere por encima de todos los ambientes frescos y húmedos (mesofita) y crece spessp el borde de los bosques y jardines sombreados hasta una altitud de 1.400 metros. Esta especie es más común en las áreas boscosas europeas y, en menor medida, en las regiones tropicales de América del Norte y América del Sur.



Historia

Se ha registrado en el Estado de México, Distrito Federal, Hidalgo, Oaxaca, Querétaro, Puebla y San Luis Potosí (Rzedowski y Rzedowski, 2001; 2003). Nativa de Europa y de algunas zonas de Asia, la Valeriana se introdujo también en América del Norte. ... La Valeriana ha sido utilizada como hierba medicinal desde la época de la antigua Grecia. Hipócrates describió sus propiedades y Galeno la prescribió como remedio para combatir el insomnio.

